



# Academia Taekwondo TCSAC

## Formação



# Proposta de Formação para Treinadores

**Webinar: "O Jogo como Instrumento de Treino de Taekwondo"**

*Ao abrigo do nº 2 do artigo 8º Portaria 141/2020 de 16 de junho*



**DESPORTO  
PARATODOS**  
PROGRAMA NACIONAL





# Academia Taekwondo TCSAC

## Formação

### “O Jogo como Instrumento de Treino de Taekwondo”

#### 1. Caracterização:

- Organização: Taekwondo Clube Santo António Cavaleiros – Utilidade Pública
- Apoios: Câmara Municipal de Loures - Programa RMAA  
Freguesias de Santo António dos Cavaleiros e Frielas  
Federação Portugal Taekwondo – Utilidade Pública  
Portugal Taekwondo Norte  
Portugal Taekwondo Centro  
Portugal Taekwondo Sul e Ilhas  
Associação Taekwondo Lisboa
- Modalidade da ação: Curso de Aprendizagem
- Forma de organização: Elearning em sessão síncrona
- Tipologia: Curso e reciclagem “Específica”
- Carga horária: 2 horas
- Formador: José Maria Martin Del Campo Fernández Montes – Espanha  
Mestre Especialista em Educação Física - Universidad Complutense de Madrid 1994-97)  
Mestre Nacional Taekwondo (Escuela Entrenadores RFET 2006)  
Mestre 6º Dan de Taekwondo e 1º Dan de Judo  
Mestre em Psicologia do Desporto (UAM 1998)
- Requisitos técnicos: Computador com acesso a videoconferência em plataforma web
- Data: 29 de maio 2021 (sábado)
- Horário: 17h00 às 19h00
- Código TPTD: 266627620

#### 2. Objetivos:

- Municar os treinadores e outros agentes do ensino de formas alternativas para a preparação de treinos inovadores e motivadores para os seus atletas e praticantes de Taekwondo.

#### 3. Público-alvo:

- Treinadores de Taekwondo com TPTD de grau I, II e III.
- Outros interessados, nomeadamente: treinadores estagiários, praticantes e árbitros.

#### 4. Inscrições:

- Cotização de Inscrição 10,00€ (dez euros)
- IBAN: PT50 0033 0000 45431330214 05 - TCSAC
- Formulário eletrónico em <https://forms.gle/pzCj8sssD6WpSwei8>
- Vagas limitadas





# Academia Taekwondo TCSAC

## Formação

•

### 5. Programa:

1. Introdução à essência do treino.
2. Jogos para trabalhar as habilidades motrizes.
3. Jogos para desenvolver a condição física.
4. Jogos para melhorar a tática.
5. Jogos para trabalhar a tática.
6. Jogos de relaxamento.
7. Perguntas e Respostas.

### 6. Certificados:

- Emissão de certificado de frequência, em conformidade com o exarado no artigo 9º da Portaria nº 141/2020 de 16 de junho.

Santo António dos Cavaleiros, 19 de abril de 2021

Paulo Jorge Martins  
Presidente da Direção  
[www.taekwondosac.pt](http://www.taekwondosac.pt)  
Tel: 912279394

*"A Criatividade é a Inteligência a Divertir-se" – Albert Einstein*

